BIOLAND, den 18.05.2024

Wintergemüse: Mmmh statt iiih!

Kochen oder Abendbrot ohne Gurke, Paprika und Tomate? Besonders für Kinder fällt es oftmals schwer, auf die bekannten und beliebten Sommergemüse zu verzichten. Warum ist regionales Wintergemüse aber besser und gesünder? Und wie kommt es bei Kids gut an? Eva-Maria Huber, Köchin und Ernährungswissenschaftlerin bei Bioland, erklärt es.

Wenn Tomaten aus Spanien im Winter grün geerntet werden, reifen sie auf dem Weg nach Deutschland nach. Das mag zwar für die schöne rote Farbe sorgen, nicht aber für Vitamine, Nährstoffe, Aromen und Geschmack. Diese bildet die Tomate, wie viele andere Obst- und Gemüsesorten, nämlich vorwiegend durch die Sonne. "Regionale und saisonale Bio-Produkte sind daher absolut zu bevorzugen. Sie sind nicht nur besser fürs Klima, sondern weisen auch einen höheren Gehalt an essenziellen Nährstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien auf. Zudem haben sie einen geringen Nitratgehalt, mehr Vitamin C und durch die kurzen Transportwege eine geringe Kontaminationswahrscheinlichkeit mit Schimmelpilzen", sagt Ernährungswissenschaftlerin Eva-Maria. Der gesundheitliche Vorteil wird im Vergleich von Grünkohl und Tomaten deutlich. Während Tomaten im Winter nur rund 20 mg Vitamin C pro 100 g enthalten, sind es beim Grünkohl 105 mg. Vitamin A enthält er sogar acht Mal so viel. Auch wenn Kohl vielleicht nicht unbedingt zu den Lieblingsgerichten von Kindern zählt, so kann man ihn doch schmackhaft machen, "untermogeln" und

verschiedene Wintergemüse in den Speisplan integrieren.

Besonders einfach geht das mit den beliebten Rohkost-Sticks. Hier kann man im Winter die klassischen Sticks aus Paprika und Gurke durch Broccoli – hier funktionieren nicht nur die beliebten "Bäumchen", sondern auch die Stängel –, Champignons, rote Bete, Karotten und Kohlrabi ersetzen. Interessant ist auch die Ernährungspsychologie findet Eva -Maria: "Was Kinder roh kennen, essen sie früher oder später auch gekocht. Wenn man etwas Neues anbieten möchte, sollte man es am besten immer mit etwas Bekanntem kombinieren. Kinder haben eine gewisse Skepsis gegenüber unbekannten Gerichten. Zu den eher unbekannten Sticks aus Wintergemüse passt der altbekannte Lieblingsdip mit Sicherheit auch gut." Weitere Tipps für die Kombi aus Bekanntem und Unbekanntem: Auflauf mit Wirsing und Kartoffelpüree Püree aus Wintergemüse Nudeln mit Grünkohlsoße Gemüsespaghetti mit Tomatensoße Rohe Kohlrabi-Sticks mit Kürbisdip Gebackene Kohlrabi-Sticks mit Ketchup

Welches Obst und Gemüse du wann aus heimischer Landwirtschaft bekommst, erfährst du in unserem Saisonkalender. Beim Einkaufen kannst du dir merken: Wo unser Bioland-Logo drauf ist, ist regionales und saisonales Gemüse drin. Denn unsere Landwirtinnen und Landwirte ackern nur in Deutschland und Südtirol.

Wer Salatmuffel daheim hat, kann schon bei der Salatsoße etwas tricksen. Mit Rote-Bete-Saft wird das Dressing pink, mit Apfeldicksaft oder Honig für ältere Kinder süßlich und mit Mandelmus sämig. Auch Dips im Dressing oder nebenbei kommen gut an. Probiere doch mal einen Kürbisdip zu Chicorée. Nicht nur die rote Bete macht durch ihre tolle Farbe Essen spannender, sondern zum Beispiel auch Spinat. Pfannkuchen, Quark, Kartoffelbrei oder Rührei können dadurch (noch) beliebter werden.

"Ein bisschen Kreativität bei der Namenswahl, wie Prinzessinnen-Pfannkuchen oder Drachen-Rührei, kann auch Wunder bewirken", erzählt die Köchin und Mutter aus eigener Erfahrung. "Kinder müssen eben manchmal angestupst werden – auch bei der

Art der Präsentation. Ein Korb voller Äpfel wird beispielsweise nie so schnell leer sein wie ein Teller mit aufgeschnittenen Äpfeln." Da es in der kalten Jahreszeit kaum heimisches Obst gibt, stößt vielleicht sogar der Apfel im Februar nicht nur auf Gegenliebe. Pfiffige Alternativen können ihn aber schnell wieder spannend machen: gerieben in Joghurt mit getrockneten Aprikosen püriert zum Löffeln Spalten mit Orangen-Mandelmarinade Apfel-Crumble oder -Tiramisu

Die eher unbekannten oder gar unbeliebten Wintergemüse laden generell zu viel Kreativität beim Kochen ein. So kann man Karotten beispielsweise pürieren und als Beilage oder Füllung servieren. Sie schmecken ebenfalls in Suppen, Soßen und gebraten gut. Auch der Wirsing ist vielseitig einsetzbar. Hast du neben Krautwickeln und Püree schon einmal einen Rohkostsalat probiert? Besonders gut passt eine süße Soße, zum Beispiel mit Apfeldicksaft oder pürierten Früchten, dazu. Über Nacht durchgezogen ähnelt er dann einem Krautsalat. Generell kannst du dem erdigen Geschmack von Kohlsorten mit Süße entgegenwirken. Aber auch Säure wie ein schöner Balsamico oder Apfelessig funktioniert super.

"Wenn die Kleinen in der Küche helfen dürfen, essen sie in der Regel mehr und verschiedene Zutaten", verrät Eva-Maria. "Während manche Kinder alles gerne püriert mögen und man so auch mal ein fremdes Gemüse unterjubeln kann, bevorzugen andere 'Trennkost'. Sie wollen gerne sehen und wissen, was sie essen." Je nach Vorliebe kommen hier ein paar Inspirationen für deine Küche – ob für dich, den Freundeskreis, deine Familie oder eben für Kinder. Trau dich einfach, ab und an mal etwas Neues auszuprobieren: Rote Beete Salat mit getrockneten Aprikosen Blattsalat mit Karottendressing Kürbis aus dem Ofen mit Minzschmand Pastinakenpommes mit Rote Beete-Ketchup Karottenstangen umwickelt mit WanTanTeig Kartoffelrösti mit Ratatouille aus Wintergemüse Selleriepüree in Knusperkruste mit Joghurtdipp Blumenkohl geraspelt und angebraten zu Nudeln oder als Topping Karotten-Grießschnitten Quiche mit allerlei Gemüse, z. B. mit Süßkartoffel, Lauch und Feta – ideal auch für Reste Pizza mit Wintergemüse, z. B. mit Wirsing und Salami oder Schinken Hefeteigschnecken oder Empanadillas mit Gemüse, z. B. mit Spinat-Feta-Füllung Die Ideen

stammen von Bio-Profikoch Karsten Bessai und Mitarbeiter*innen von Bioland mit Kindern.